

Parents : comment prévenir le harcèlement scolaire ?

Vous êtes parents et vous vous demandez comment accompagner au mieux votre enfant sur les questions liées au harcèlement scolaire ? Alors, cet article est fait pour vous ! Au programme : une série d'outils pratico-pratiques pour vous aider à mieux prévenir ce phénomène depuis la maison.

Attention, cet article n'a pas la prétention d'être exhaustif et a été pensé comme un complément aux soirées conférences que nous organisons à destination des parents.

Si vous n'avez pas eu l'occasion de suivre l'une de ces conférences ou toute autre formation de ce type, nous vous invitons à brièvement vous renseigner sur la problématique du harcèlement scolaire avant d'entamer la lecture de cet article. Pour ce faire, nous vous proposons par exemple la lecture des différentes fiches que nous avons déjà rédigées sur cette thématique.

« Le harcèlement scolaire, c'est quoi ? » : [ici](#)

« Quels sont les signes du harcèlement scolaire ? » : [ici](#)

« Que faire si je suis victime de harcèlement scolaire ? » : [ici](#)

« Que faire si je suis témoin de harcèlement scolaire ? » : [ici](#)

« Suis-je auteur de harcèlement scolaire ? » : [ici](#)

Comment prévenir le harcèlement scolaire depuis la maison ?

On le sait, le harcèlement scolaire se déroule principalement à l'école ou dans tout autre lieu rassemblant des groupes de jeunes (clubs sportifs, mouvements de jeunesse, autres activités extrascolaires,...). Il est donc normal, en tant que parents, d'avoir le sentiment de ne pas avoir de prise sur ce phénomène. Pourtant, il existe une série d'actions qui peuvent être mises en place préventivement à la maison et qui rencontrent plusieurs objectifs :

- augmenter les chances que votre enfant/ado s'ouvre à vous lorsqu'il est confronté à une situation de harcèlement ;
- réduire les chances que votre enfant/ado adopte une posture de harceleur ;
- augmenter les chances que votre enfant/ado adopte une réaction adéquate s'il est confronté à une situation de harcèlement, qu'il en soit témoin ou victime.

Deux types d'actions de prévention doivent être distingués : la prévention générale et la prévention spécifique.

Prévention générale

La prévention générale vise à prévenir le harcèlement sans pour autant directement parler de harcèlement avec vos enfants. Comment faire ?

1. Travailler les compétences psycho-sociales de vos enfants

Les compétences psycho-sociales sont définies par l'OMS comme « la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement. ».

Plus simplement, il s'agit de la capacité de chacun à être bien avec soi-même et avec les autres et l'aptitude à acquérir ces compétences, les utiliser et les combiner adéquatement. Ce sont donc des compétences fondamentales qui permettent le vivre-ensemble et le bien-être de chacun. C'est ce qu'on appelle aussi parfois les « soft skills ».

Ces compétences sont notamment :

- La conscience de soi : se connaître (qui je suis ? qu'est-ce que j'aime ? qu'est-ce que je n'aime pas ? qu'est-ce que je ressens ?...)
- L'estime de soi / la confiance en soi :
 - L'estime de soi est la capacité à reconnaître sa valeur intrinsèque, à être fier de soi.
 - La confiance en soi est liée aux capacités : il s'agit d'être sûr de soi et de sa capacité à réaliser des choses.
- L'écoute / l'attention/ la concentration : ces compétences renvoient à la capacité d'écouter sans interrompre et en étant concentré sur ce que notre interlocuteur nous raconte.
- La communication/l'assertivité : c'est la capacité à exprimer son avis sans agressivité et sans blesser l'autre.
- La pensée critique et créative : c'est la capacité à développer des idées qui sortent des clous.
- L'empathie et la solidarité : l'empathie est la capacité à reconnaître et comprendre les émotions et sentiments de l'autre.
- La compréhension et la gestion des émotions
- ...

Ces compétences ne sont toutefois pas innées. Comme les mathématiques, l'orthographe ou le sport, ces compétences se travaillent et s'acquièrent petit à petit. Par contre, contrairement aux mathématiques, à l'orthographe ou au sport, ce sont des compétences qui ne sont généralement pas enseignées à l'école. Il est donc essentiel de les travailler avec vos enfants.

Mais quel est le lien entre ces compétences et le harcèlement scolaire ? Et bien, puisqu'elles favorisent le « bien vivre ensemble », elles permettent de favoriser – dans les groupes de jeunes – un meilleur climat relationnel. Par ailleurs, un adolescent dont l'empathie a été travaillée dès son plus jeune âge aura plus tendance à intervenir en tant que témoin par exemple.

Une étude de 2015 tend à démontrer que les élèves victimes de harcèlement scolaire rapportent une estime de soi un peu plus faible que les autres élèves et plus de difficultés émotionnelles et sociales. Le lien de causalité entre faibles compétences psycho-sociales et harcèlement n'est toutefois pas clairement démontré puisque ces « lacunes » pourraient également être des conséquences du harcèlement et non la cause. En tout état de cause et dans le doute, un travail des compétences psycho-sociales de votre enfant/adolescent n'est jamais perdu.

Vous trouverez ci-dessous quelques pistes d'outils qui peuvent être exploités en ce sens. Cette liste n'est toutefois pas exhaustive et il existe bon nombre d'autres outils utiles.

- Comprendre les émotions

Il existe un nombre incalculables d'outils permettant d'apprendre à vos enfants, dès le plus jeune âge, à nommer et comprendre ses émotions et celles des autres. Parmi eux, on peut relever :

- Des outils pour faciliter l'expression de l'émotion que votre enfant ressent, comme :
 - [La roue des émotions](#)
 - Des decks de cartes comme :
 - "[Le langage des émotions](#)", "[L'expression des besoins](#)", "[L'univers des sensations](#)", chaque jeu de cartes étant accompagné d'un petit guide théorique et d'idées pour utiliser les cartes
 - "[Les émotions, comment ça marche ?](#)", chaque carte émotion est accompagnée d'une série de questions pour approfondir la réflexion autour de l'émotion ressentie :
- Des jeux de société qui permettent d'aborder plus largement les émotions :
 - "[Feelings](#)" (à partir de 8 ans et jusqu'à l'âge adulte)
 - "[Cherche et trouve les émotions](#)", pour les plus petits (2 à 5 ans) :
 - "[Emotcapsules](#)" (2 à 6 ans) :

- Travailler la connaissance de soi, l'estime de soi et la confiance en soi

Il existe bon nombre d'outils qui permettent de travailler ces compétences. On peut penser par exemple :

- au blason (vous trouverez un exemple [ici](#)) et au portrait chinois : (vous trouverez un exemple [ici](#)), qui permettent tous les deux de travailler la connaissance de soi.
- le carnet des fiertés qui est un carnet que votre enfant peut remplir tous les soirs avant d'aller dormir pour y indiquer ce qu'il a réalisé durant la journée et qui l'a rendu fier.

- Travailler la répartie et l'assertivité

On sait que bon nombre de situations de harcèlement passe par une instrumentalisation de l'humour. Vous pouvez donc travailler avec votre enfant son sens de la répartie et de l'assertivité. Travailler ces compétences permet aussi d'augmenter la confiance en eux de vos jeunes. Dans ce cas, il est toutefois important de veiller à enseigner à votre enfant des réactions et réponses bienveillantes, faute de quoi il risque lui-même d'adopter des attitudes d'intimidateur.

Quelques outils :

- A. Le livre "[Tu t'fous de ma gueule et je m'en fous !](#)" qui vous propose toute une série de méthodes de répartie et de jeux pour transmettre celles-ci à vos adolescents
- B. Le jeu "[Takattak](#)"

Vous trouverez par ailleurs encore d'autres pistes pour travailler ces différentes compétences psycho-sociales dans le [répertoire d'outils](#) créé par le CPAS de Charleroi.

Finalement, le prix de ces outils ne doit jamais être un frein. Vous trouverez donc [ici](#) une liste de toutes les ludothèques bruxelloises où vous pourrez louer ces jeux ou qui pourront vous guider dans la location et l'utilisation d'outils équivalents. Par ailleurs, l'[ASBL Culture et Santé](#) propose également un centre de documentation comprenant une bibliothèque et une ludothèque. Des professionnels sont également présents sur place pour vous guider dans le choix et l'utilisation des outils.

2. Parler de votre enfant avec lui

Cela peut sembler bateau comme conseil, mais prendre le temps d'écouter votre enfant lui envoie un message très clair : ce qu'il vit en dehors de la maison vous intéresse ! S'il intègre cette idée, il sera bien plus encouragé à s'ouvrir à vous des problèmes qu'il pourrait rencontrer à l'école.

Evidemment, ce n'est pas toujours évident de trouver le temps de discuter du quotidien quand on travaille ou qu'on est préoccupé par d'autres choses. Il est donc important de se ménager du temps concrètement dans son agenda pour faire de ces papotes un petit rituel durant lequel votre enfant peut se confier.

Vous pouvez aussi mettre en place des outils concrets qui permet à votre enfant de communiquer avec vous :

- A. Un cahier du bien-être dans lequel votre enfant peut écrire quotidiennement ce qui va bien et ce qui ne va pas. Il peut ainsi vous le déposer sur votre oreiller s'il souhaite vous communiquer quelque chose mais n'ose pas le verbaliser.
- B. Un code entre vous. Vous pouvez expliquer à votre enfant que le jour où il ne se sent pas bien et qu'il ne sait pas comment entamer la conversation, il peut simplement venir vous dire le mot que vous aurez choisi ensemble (par exemple, « sardines ») et vous saurez que vous devez l'écouter attentivement.
- C. Ritualiser un temps le soir durant lequel vous faites une « météo intérieure » pour permettre à votre enfant de vous raconter les moments forts de sa journée. L'idée d'une météo intérieure est simplement de proposer à votre enfant d'exprimer comment il se sent, soit au moyen de cartes qui représentent des émotions (comme nous en avons évoquées ci-dessus), soit au moyen de cartes plus imagées (par exemple des images représentant littéralement la météo). Il existe sur le net toute sorte de fichiers gratuits à télécharger et imprimer pour créer votre propre outils. C'est alors l'occasion d'explorer avec l'enfant pourquoi il se sent comme ça et ce qu'il s'est passé durant sa journée.

3. Parler régulièrement de tout avec vos enfants

Ouvrir régulièrement la discussion à la maison sur des sujets délicats permet de faire comprendre à vos enfants qu'ils peuvent parler de tout avec vous, même de sujets difficiles, y compris s'ils sont confrontés à une situation de harcèlement.

La clef est évidemment d'aborder ces thématiques de manière ludique et d'adopter une réaction adéquate et ouverte vis-à-vis des propos de votre enfant lorsque vous discuterez avec lui. Vous pouvez même faire de ce moment de discussion en rendez-vous régulier, par exemple les dimanches soirs ou le premier lundi de chaque mois.

Deux solutions s'offrent à vous :

A. Vous pouvez avoir recours à des outils tout faits, comme :

- Le jeu de société "[#Dis ta vie](#)"
- Le jeu de société "[brin de jasette](#)"
- Le jeu de société "[social discussion - édition famille](#)"

B. Vous pouvez vous créer des moments sur mesure. Pour ça, rien de plus simple :

- (1) Choisissez au préalable un thème et renseignez-vous sur le sujet.
- (2) Choisissez un objectif, un message avec lequel vous souhaitez que votre enfant ressorte de la discussion.
- (3) Choisissez un outils pour lancer la discussion (un film, une série, un jeu vidéo/en ligne, un jeu de société, une chanson, une pièce de théâtre, un livre, une BD,...).

Vous trouverez ci-dessous un exemple de préparation :

Thématique	Où se renseigner	Message principal	Outils
Education à la Vie Relationnelle, Affective et Sexuelle (EVRAS)	ici	La notion de consentement	La vidéo youtube " Le consentement expliqué avec une tasse de thé "
		La sexualité de manière générale	Les jeux de société " SéduQ " ou " C'est pas tabou ! "
		Les IST	Le jeu de société " vrai ou faux des IST "

Et voici quelques autres idées de thématiques :

- L'éducation aux médias
- L'une des compétences socio-émotionnelles évoquées ci-dessus
- L'univers de la politique
- La pression sociale/l'effet de groupe
- Le handicap
- La consommation d'alcool et/ou de drogue
-

Prévention spécifique

L'idée de la prévention spécifique est d'aborder clairement le harcèlement scolaire avec votre enfant pour :

- Lui faire comprendre qu'il peut vous en parler et que votre réaction sera adéquate. On sait en effet que les victimes de harcèlement se murent bien souvent dans le silence, notamment par crainte de la réaction de leur entourage.
- Favoriser une réaction adéquate dans le chef de votre enfant s'il est un jour confronté à du harcèlement scolaire.

Comme pour les autres thématiques évoquées ci-dessus, nous vous conseillons de préparer ce moment de discussions par étapes :

(1) Commencez par vous renseigner sur le sujet.

Pour ce faire, nous vous proposons notamment de lire nos fiches rédigées sur le site de notre partenaire Bruxelles-J et dont les liens se trouvent dans l'introduction de cet article. Vous y trouverez notamment une liste des relais qui existent pour aider votre enfant s'il est confronté à une situation de harcèlement.

L'Openado a également rédigé une [brochure gratuite](#) à destination des adultes sur le thème du harcèlement scolaire qui vous offrira une première base théorique.

Si vous souhaitez aller plus loin, il existe par ailleurs un [livre](#) très accessible qui déconstruit différentes idées reçues sur le harcèlement scolaire en se basant sur des recherches réalisées à travers le monde entier.

(2) Une fois que vous sentez que vous maîtrisez le sujet, choisissez le.s message.s que vous souhaitez transmettre à votre enfant. Voici quelques idées :

- Faire comprendre à votre enfant la dynamique : qu'est-ce que c'est le harcèlement scolaire ?
- Faire comprendre à votre enfant l'importance des témoins et comment devenir un témoin agissant.
- Faire comprendre à votre enfant comment vous, en tant que parent, vous réagiriez si il était concerné par une situation de harcèlement.
- Donner à votre enfant des relais si il est victime de harcèlement ou connaît une victime
-

(3) Choisissez l'outil que vous souhaitez utiliser pour aborder ce thème de manière ludique. Veillez évidemment à ce que celui-ci soit adapté à l'âge et la maturité de votre enfant. Voici quelques idées :

- Livres pour enfants:
 - « Lili est harcelée » dans la collection « Max et Lili »
 - « Rouge » de Jan de Kinder
 - « La rumeur » de Zaza Pinson et Christine Davenier
 - « Le harcèlement » dans la collection « Mes petites questions » chez Milan Edition
- BD : « Seule à la récré » de Anaïs Bloz
- Livre :
 - « Des bleus au cartable » de Muriel Zürcher
 - « Le petit livre pour dire stop au harcèlement à l'école » de Nadège Larcher et Clotilde Szymanski
- Film : « Wonder » de Stephen Chbosky (2017)
- Série : « 13 reasons why » qui est accompagnée de plusieurs épisodes appelés « Au-delà des raisons » où les acteurs discutent des différentes thématiques difficiles abordées par la série avec des spécialistes.

- Clip vidéo :
 - [Ici](#) (permet notamment d'aborder la question de la place des rumeurs dans les situations de harcèlement)
 - [Ici](#) (permet notamment d'aborder la notion de répétition dans les situation de harcèlement et le fait que les victimes finissent par croire les propos de leurs harceleurs)
 - [Ici](#) (permet de mettre en évidence l'importance des témoins et ce qu'est un témoin agissant)
 - [Ici](#) (permet d'évoquer avec votre enfant la difficulté de réagir face à un groupe)
 - [Ici](#) (permet d'évoquer le phénomène d'invisible visibilité)
 - [Et ici](#) (permet de brasser la définition du harcèlement, le rôle des témoins, des pistes de solutions,...)
- Chansons :
 - « Maux d'enfants » de Patrick Bruel & La fouine
 - « Tom » de Bilal Hassani
 - « L'effet de masse » de Maëlle